



火曜日

スカイガーディン店 祝日特別タイムテーブル

スタジオ①			プール	
お時間を ご確認ください！			水中で動くのは難しい！もっと効率よく運動したい！！と思っている方 (^^)水パワーで体UP引締め効果バツグン♡ですよ！？ ↓	
10:00			10:00-10:35 35min歩 梅村	
10:30	10:30-11:15 メガダンス (Airi)	世界中のあらゆるダンスジャンルを楽しめます♡ 初めての方大歓迎！ 音に合わせてカラダを動かす爽快感味わってみてください♡	10:45-11:45 ベブースイミング (2コース使用)	
11:00				
11:30	11:30-12:05 35min動 (吉澤)	運動初めてでも安心♡ 35分の有酸素運動！ 簡単な動きで全身を使います！！	12:00-12:45 チャレンジスイム 小野寺	
12:00				
12:30	12:15-12:50 35min調 (吉澤)	自分の身体を調べてみませんか？ 普段意識していないところが わかるかも！？ 初めての方大歓迎！	↑ 泳ぎに慣れてきた方対象 長い距離に挑戦したい方におススメ！1,000mほど泳ぎます♡	
13:00	13:00-14:00 オリジナルムーブ (酒向)	エアロビクス系の上級クラス★ 振付を楽しみながらしっかり 汗もかけるプログラム♪ 60分間を楽しみましょう♡	13:15-14:00 トレーニングスイム 梅原	
13:30				
14:00			↑ 1,500~2,000mほど泳ぎます！ 体力に自信のある方お待ちしております！！	
14:30	14:15-15:15 リフレイル (すみえ)	リフレイル=ストレスに弱い状態 となったカラダを戻す ストレスを中心にカラダほくしていく 健康増進プログラムです！		
15:00				
15:30	 15:30-16:15 ラディカルパワー (Shiho)	定員：30 音楽に合わせて楽しく全身の筋トレ♡ 全身を効率よく鍛えることで脂肪燃焼 しやすいカラダをGet♡ 筋肉に刺激をどうぞ！！	15:15-18:30 Jrスイミングスクール 3-4コース使用	
16:00				
16:30	16:30-17:30 ヒップトレーニング30& ストレッチング30 (すみえ)	ヒップを鍛えて腰痛予防と 改善をしましょう！		
17:00				
17:30				
18:00				

※営業時間は9:00-20:00とさせていただきます。

※定員制プログラムは、開始30分前にフロントにて整理券を配布いたします。スタジオにて回収いたします。

GUNZE
SPORTS

スカイガーディン店
☎ (052) 523-1726